

Gambaran Mekanisme Koping Pada Lansia di Kota Banda Aceh

Description Of Coping Mechanisms In The Elderly In Banda Aceh City

Nahya Nandini¹, Khairani², Nurhasanah³

¹ Universitas Syiah Kuala; nahya20@mhs.usk.ac.id

² Universitas Syiah Kuala; nurhasanah@usk.ac.id

³ Universitas Syiah Kuala; khairani.f.kep@usk.ac.id

ABSTRACT

The elderly experience a decline in body functions both physiologically and psychologically. These setbacks can trigger stress that has a negative impact if not immediately resolved. Strengthening coping mechanisms is crucial in managing stress. The purpose of this study is to determine the description of coping mechanisms in the elderly in Banda Aceh City. This study utilizes a descriptive design with a cross-sectional study approach. The study population consists of the elderly residing in the work area of the Kuta Alam Community Health Center in Banda Aceh, totaling 1,747 individuals. Sampling is done using accidental sampling technique, with a minimum sample size of 183 individuals. Data analysis used is frequency distribution. The instrument used is the Brief Cope questionnaire developed by Siaputra, et al. The research results show that coping mechanisms in the elderly are categorized as adaptive, with 173 respondents (94.5%), while there are still 10 individuals with inadequate coping mechanisms. The conclusion is that coping mechanisms in the elderly demonstrate adaptive values. Researchers suggest that the Kuta Alam Community Health Center in Banda Aceh provides education to families to maintain the psychological and physical health of the elderly.

Keywords : Stress, Coping Mechanisms, Elderly

ABSTRAK

Lansia mengalami kemunduran fungsi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Kemunduran tersebut dapat memicu stres yang berdampak buruk bila tidak segera diatasi. Penguatan mekanisme koping sangat penting dalam mengatasi stress. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran mekanisme koping pada lansia di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional study. Populasi penelitian ini adalah lansia yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh yang berjumlah 1.747 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel minimal adalah 183 orang. Analisa data yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Brief Cope yang dikembangkan oleh Siaputra, et al. Hasil penelitian didapatkan bahwa mekanisme koping pada lansia berada pada kategori adaptif dengan jumlah 173 responden (94,5%) dan masih terdapat 10 orang yang masih kurang mekanisme kopingnya. Kesimpulan bahwa mekanisme koping pada lansia di Kota Banda Aceh menunjukkan nilai adaptif. Peneliti menyarankan bagi pelayanan kesehatan Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh agar dapat mengedukasi keluarga untuk dapat menjaga kesehatan psikis lansia dengan mempertahankan kondisi fisik maupun psikis.

Kata Kunci : Stres, Mekanisme Koping, Lansia

PENDAHULUAN

Seseorang dianggap Lansia (lanjut usia) jika pada usia 60 tahun atau lebih, lansia merupakan usia yang beresiko untuk mengalami kemunduran fungsi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis akibat proses penuaan, terkadang lansia tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar fisik, spiritual, atau sosialnya.¹ Menurut *United Nations Department of Economic and Social Affairs* 2020 secara global, populasi lansia akan terus meningkat antara tahun 2022 yakni 9,3% sampai dengan 2050 yakni 16%.² Pada 2016, jumlah lansia di Indonesia berjumlah 22.630.882 orang dan pada 2022 jumlah lansia mengalami peningkatan mencapai 31.320.066 orang.³ Hal yang sama juga terjadi di Provinsi Aceh, peningkatan jumlah lansia secara



konsisten dari 5,71% orang pada tahun 2010 menjadi 7,22% orang pada tahun 2020 (terjadi peningkatan sebesar 1,51% dalam rentang waktu 10 tahun). Sementara itu, prevalensi Lansia yang berada di Aceh yang berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2022 sebanyak 5.407.855 orang. Jumlah Lansia di Kota Banda Aceh pada tahun 2022 sebanyak 15.820 orang dengan rincia 7.888 orang laki-laki dan 7.932 orang perempuan. Kecamatan Baiturrahman menduduki jumlah Lansia terbanyak pertama di Kota Banda Aceh yaitu terdapat 2.236 orang, sedangkan jumlah Lansia di kecamatan Kuta Alam menjadi kedua terbanyak dengan 1.747 orang.

Lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan, yang dapat dikenali melalui perlahan hilangnya kemampuan jaringan serta penurunan fisik, psikis, dan sosial. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lansia selama proses penuaan adalah perubahan psikologis, terutama jika mereka tidak dapat menemukan solusi untuk masalah yang muncul sebagai hasil dari penuaan tersebut. Beberapa aspek dari "ketidakenakan" yang dihadapi oleh lansia melibatkan perasaan terasingkan, merasa tidak lagi diperlukan, ketidakpuasan terhadap realitas baru seperti penyakit yang sulit sembuh atau kehilangan pasangan.⁴ Perubahan psikologis ini mencakup perubahan keinginan, rasa frustrasi, kesepian, ketakutan kehilangan kebebasan, dan ketakutan akan kematian, yang dapat menyebabkan gejala kecemasan dan stres.⁵ Stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan, meningkatkan risiko kekambuhan penyakit seiring tingkat stres yang semakin tinggi pada lansia. Oleh karena itu, sangat penting untuk memiliki mekanisme koping, yaitu cara bagi individu untuk beradaptasi dengan stres, menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan, dan menghadapi situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku.¹

Mekanisme koping merupakan suatu pola untuk menahan ketegangan yang mengancam dirinya (pertahanan diri maladaptif) dan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (mekanisme koping adaptif). Tujuan dari mekanisme koping ini adalah untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan sebagai tekanan, tantangan, beban, dan melebihi sumber daya yang dimiliki.⁶ Lansia memiliki dua mekanisme koping, yakni mekanisme koping adaptif, dan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif dapat dilihat pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lawan bicaranya, menyelesaikan masalah dengan baik, dan melakukan aktivitas yang konstruktif.⁷ Mekanisme koping maladaptif merupakan respon seseorang yang dapat menimbulkan disfungsi personal, sosial dan pekerjaan. Sedangkan reaksi koping maladaptif seperti perasaan terasing, ketergantungan dan kurang percaya diri dapat membuat lansia mudah tersinggung, pendiam dan menarik diri.⁸ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mekanisme koping pada lansia di Kota Banda Aceh. Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai tambahan informasi untuk ilmu keperawatan dalam pengetahuan terkait mekanisme koping pada Lansia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif, menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik yang digunakan adalah accidental sampling. Populasi yang diteliti merupakan lansia dengan usia 60 tahun ke atas di Kecamatan Kuta Alam yang berjumlah 1.747 lansia. Sampel pada penelitian ini berjumlah 183 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner Brief Cope, instrument ini terdiri dari 21 pertanyaan dengan hasil ukur nilai adaptif (>52) dan nilai maladaptif (<52). Kuesioner *Brief Cope* ini juga telah dikembangkan oleh Siaputra, Rasyida, Ramadhanty, dan Triwijati (2023) yang diadaptasi dari konsep Lazarus dan Folkman yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Variabel dalam penelitian ini mekanisme koping pada lansia di Kota Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 Desember 2023 – 03 Januari 2024. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer. Analisis univariat dengan mendeskripsikan distribusi variabel pada data demografi dan mekanisme koping.

Terdapat 21 item pernyataan terdiri dari dimensi *Problem focused coping*, *Emotional focused coping* dan *Dysfunctional coping*. Setiap item pernyataan mencantumkan 4 pilihan jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang, dan Tidak pernah. Setiap item pernyataan *Favorable* (F) memiliki nilai Selalu= 4, Sering= 3, kadang-kadang= 2, dan tidak pernah= 1. Sedangkan item pernyataan *Unfavorable* (U) memiliki nilai

sebaliknya, yaitu Selalu= 1, Sering= 2, kadang-kadang= 3, dan tidak pernah= 4. Hasil ukur didapatkan skor minimal adalah 21 dan skor maksimal adalah 84, dengan mekanisme koping adaptif bila jumlah skor ≥ 52 dan mekanisme koping maladaptif bila jumlah skor <52 .

HASIL

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang dimulai pada tanggal 03 Desember 2023 tentang Gambaran Mekanisme Koping Pada Lansia Di Kota Banda Aceh yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam dengan jumlah 183 responden, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi

| Kriteria | Frekuensi | % |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Usia (\bar{x} 66,80 SD \pm5.92) | | |
| 60 – 74 tahun | 157 | 85.8 |
| Diatas 75 tahun | 26 | 14.2 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 63 | 34.4 |
| Perempuan | 120 | 65.6 |
| Status Perkawinan | | |
| Menikah | 97 | 53 |
| Belum Menikah | 7 | 3.8 |
| Duda | 17 | 9.3 |
| Janda | 62 | 33.9 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| Tidak Sekolah | 6 | 3.3 |
| Pendidikan Dasar | 71 | 38.8 |
| Pendidikan Menengah | 56 | 30.6 |
| Perguruan Tinggi | 50 | 27.3 |
| Tinggal Bersama | | |
| Pasangan | 96 | 52.5 |
| Anak | 68 | 37.2 |
| Saudara | 5 | 2.7 |
| Kriteria | | |
| Frekuensi | | |
| % | | |
| Sendiri | 14 | 7.7 |
| Teman Cerita | | |
| Pasangan | 94 | 51.4 |
| Saudara | 5 | 2.7 |
| Anak | 69 | 37.7 |
| Cucu | 1 | 0.5 |
| Seorang Diri | 14 | 7.7 |
| Merasa Sedih | | |
| Tidak | 102 | 55.7 |
| Iya | 81 | 44.3 |
| Kehilangan Minat | | |
| Tidak | 134 | 73.2 |
| Iya | 49 | 26.8 |
| Riwayat Penyakit | | |
| Hipertensi | 70 | 38.3 |
| Asam Urat | 30 | 16.4 |
| Kolesterol | 18 | 9.8 |
| DM | 27 | 14.8 |
| Asam Lambung | 13 | 7.1 |
| Lainnya | 25 | 13.7 |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas responden berusia 60-74 tahun adalah 157 orang (85,8%). Jenis kelamin responden didominasi perempuan yaitu 120 orang (65,6%). Mayoritas lansia berstatus menikah,

yaitu sebanyak 97 pasangan (53,0%). Sebagian besar lansia berpendidikan sekolah dasar sebanyak 71 orang (38,8%). Lansia kebanyakan yang tinggal bersama pasangan yaitu 96 orang (52,5%). Kebanyakan lansia sering bercerita pada pasangannya, yaitu 94 orang (51,4%). Lansia yang tidak merasa sedih sebanyak 102 responden (55,7%), sedangkan Lansia yang tidak kehilangan minat sebanyak 134 responden (73,2%). Hipertensi menjadi penyakit paling banyak dalam penelitian ini sebanyak 70 responden (38,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping

| Kriteria | Frekuensi | % |
|------------|-----------|------|
| Adaptif | 173 | 94.5 |
| Maladaptif | 10 | 5.5 |
| Jumlah | 183 | 100 |

Berdasarkan data tabel diatas didapati bahwa sebagian besar hasil Mekanisme Koping pada Lansia di Kota Banda Aceh berada pada kategori Adaptif yaitu sebanyak 173 orang (94,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tentang Sub Variabel Mekanisme Koping

| Sub Variabel | Adaptif | | Maladaptif | |
|-------------------------------------|---------|-------|------------|------|
| | f | % | f | % |
| <i>Problem Focused Coping</i> | 116 | 63.4 | 67 | 36.6 |
| <i>Emotional Focused Coping</i> | 179 | 97.8 | 4 | 2.2 |
| <i>Dysfunctional Focused Coping</i> | 183 | 100.0 | - | - |

Berdasarkan data pada tabel diatas, didapatkan mekanisme koping pada lansia di kota Banda Aceh dengan dimensi *Problem Focused Coping* didapatkan sebanyak 116 orang (63,4%) dikategorikan adaptif dan sebanyak 67 orang (36,6%) dikategorikan maladaptif. Dimensi *Emotional Focused Coping* didapatkan sebanyak 179 orang (97,8%) dikategorikan adaptif dan sebanyak 4 orang (2,2%) dikategorikan maladaptif. Dan untuk dimensi *Dysfunctional Focused Coping* didapatkan sebanyak 183 orang (100%) dikategorikan adaptif.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini didapatkan Lansia dengan usia 60-74 tahun berada pada koping yang adaptif sebesar (97,5%) dimana hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang mengatakan bahwa Lansia yang berusia lebih panjang mempunyai mekanisme koping serta kemampuan beradaptasi terhadap stressor fisik maupun psikis lebih adaptif. Secara psikologis koping yang sudah terlatih dapat mencegah terjadinya depresi.⁹ Pada penelitian ini didapatkan Lansia yang berjenis kelamin perempuan dominan memiliki koping yang adaptif sebesar (96,7%), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lainnya yang mengatakan bahwa perempuan didefinisikan sebagai individu yang tekun dan sabar dalam melakukan sesuatu termasuk mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah.¹⁰

Sebagian besar Lansia pada penelitian ini berstatus menikah yang memiliki koping adaptif sebanyak (99,0%), sejalan dengan penelitian lainnya⁹ yang mengatakan bahwa yang berstatus menikah akan lebih sering memberikan informasi antar pasangan sehingga dapat bekerja sama dalam menyelesaikan suatu masalah. Pada penelitian ini sebagian besar lansia dengan tingkat pendidikan menengah memiliki koping adaptif (98,2%), hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lainnya yang mengatakan bahwa dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan penanganan stres yang lebih baik, dan dengan memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih luas lebih mampu mengatasi stres dan menyelesaikan masalah dengan lebih mudah.¹¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang tinggal bersama pasangannya memiliki koping yang adaptif sebanyak (99%), hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa lamanya pernikahan mempengaruhi kepuasan pernikahan. Semakin lama usia pernikahan maka semakin puas juga

dengan pernikahan yang dijalani. Hal ini disebabkan karena pasangan semakin mengembangkan kepuasan diantara keduanya, mempunyai strategi dalam menyelesaikan masalah dengan pasangannya, dan mengembangkan toleransi dengan pasangannya.¹² Hasil penelitian menunjukkan 98,9% lansia yang memiliki koping Adaptif sering bercerita dengan pasangannya, kondisi ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menemukan bahwa menceritakan masalah kesehatan kepada pasangan atau keluarga, melakukan komunikasi dengan orang lain dapat meningkatkan mekanisme koping.¹³

Lansia yang tidak merasa sedih serta tidak kehilangan minat dalam melakukan kegiatan apapun terdapat sebanyak (97,0%), sejalan dengan penelitian oleh lainnya yang mengatakan bahwa dengan melakukan aktivitas pekerjaan rumah atau olahraga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.¹³ Hasil penelitian selanjutnya mengungkapkan bahwa Lansia dengan hipertensi kebanyakan memiliki koping adaptif (94,3%). Hasil ini sama dengan yang ditemukan oleh lainnya Dimana Lansia dengan hipertensi mampu mengendalikan stress dengan mekanisme koping yang adaptif, sehingga mampu menstabilkan tekanan darahnya. Lansia menggunakan segala upaya yang digunakan untuk mengatasi stres dalam menyelesaikan masalah menghadapi hipertensi merupakan suatu bentuk dari mekanisme koping. Lansia lebih sering menyerahkan kondisi sakit dengan melibatkan keagamaan mereka dan juga Lansia dengan riwayat hipertensi menggunakan humor sebagai bentuk penghindaran akan adanya stres yang timbul dalam mengontrol hipertensi.¹⁴

Dalam penelitian ini didapatkan *problem focused coping* yang adaptif sebanyak (63,4%) dan *emotional focused coping* yang adaptif sebanyak (97,8%). Menurut peneliti lainnya mengatakan bahwa ada dua strategi koping untuk mengatasi stress, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* ditandai dengan mengambil tindakan langsung untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berhubungan dengan penanganan masalah. Sedangkan, *emotional focused coping*, yaitu usaha untuk mengurangi reaksi emosional yang negatif akibat stress meskipun situasi tersebut tidak dapat diubah. Dalam konteks situasi saat ini, upaya untuk mengelola emosi dengan fokus pada penanganan emosi dapat diperkuat melalui kegiatan yang meningkatkan perasaan positif, seperti berolahraga, latihan pernapasan, interaksi sosial, dan tetap terhubung dengan orang lain, meskipun melalui platform virtual. Teknologi modern memudahkan untuk tetap terhubung dengan orang lain, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya stres. Sementara itu, strategi pengelolaan stres yang berorientasi pada masalah melibatkan usaha dalam mencari solusi atas masalah dengan langkah-langkah seperti mengidentifikasi pemicu masalah, menangani masalah kompleks, dan merumuskan target penyelesaian dalam bentuk sub-goals atau tujuan kecil yang dapat dicapai. Perlu diperhatikan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk sumber daya individu, pengaruh lingkungan (seperti kondisi keuangan, keluarga, pendidikan) dan perbedaan individual.¹⁵

Hasil penelitian menunjukkan *emotion-focused coping* pada lansia lebih tinggi dibandingkan dengan *problem-focused coping*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia dalam menyelesaikan masalah dan stress dengan melakukan kegiatan dukungan dari orang lain, berfikir lebih matang untuk menyelesaikan masalah, dan untuk mencari ketenangan jiwa. Lansia meyakini bahwa masalah akan terselesaikan ketika dapat mengontrol emosi dengan baik dengan penuh pertimbangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 183 responden di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping pada lansia menunjukkan yang menggunakan mekanisme koping adaptif sebanyak 173 orang dikarenakan sebagian besar lansia mampu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri dan terdapat 10 orang lansia yang menggunakan mekanisme koping maladaptif dikarenakan masih terdapat lansia yang menghindari masalah dan juga menyimpan masalah sendiri. Saran bagi Pelayanan kesehatan Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

diharapkan agar dapat mengedukasi keluarga untuk dapat menjaga kesehatan psikis lansia dengan mempertahankan kondisi fisik maupun psikis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Keraman, B., Triana, N & Amelia, A. (2019). Hubungan mekanisme koping lansia dengan kejadian stress pada lansia di balai pelayanan dan penyantunan lanjut usia (bpplu) pagar dewa kota bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan, Vol. 26, No. 3*
2. Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta; Badan Pusat Statistik.
3. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Lansia Berdaya, bangsa sejahtera*. InfoDATIN: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
4. Sari, R. A & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 1*.
5. Muammar, Hamdiana & Fidjrani, M. (2023). Efektivitas terapi reminiscence terhadap tingkat stress lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery, Vol 5, No. 1, 32-44*.
6. Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan pengetahuan stres dengan mekanisme koping remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10(2), 595-608*.
7. Stuart GW & Sundeen. (1995). *Principles and practice of psychiatric nursing (5 th ed)*. St. Louis Mosby Year Book.
8. Gunawan, S. (2013). Studi kasus strategi koping lansia dengan tempat tinggal. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 3(1), 36-45*.
9. Livana, dkk. (2018). Gambaran Tingkat depresi lansia. *Nurscope. Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah, 4(4), 80-93*.
10. Jumaisah, Wahyuni, S & Elita, V. (2023). Gambaran mekanisme koping keluarga dalam menghadapi perilaku agresif pada pasien skizofrenia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 6(1), 36-45*.
11. Fijianto, D., Rejeki, H & Aryati, D. P. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan strategi koping warga binaan pemsarakatan di Lapas kelas II B Brebes. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6(1), 31-36*.
12. Saraswati, A. (2015). Gambaran kepuasan pernikahan individu lanjut usia. *Hal 1-10*.
13. Putri, R & Devi, H, M. (2022). Dukungan keluarga dan mekanisme koping berhubungan dengan kecemasan lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 10(2), 227-237*.
14. Safitri, N, L., Kusumawardani, L, H & Hidayat, A, I. (2022). Hubungan antara literasi kesehatan dengan mekanisme koping pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan, 17(2), 77-85*
15. Hastuti, R. (2021). Strategi coping dalam mengelola dampak psikologis pandemi pada masyarakat perkotaan. *Prosiding Senapenmas, 17-24*